BACAAN DOA DAN DZIKIR SEBELUM TIDUR

Catatan
1. **Bacaan-bacaan dzikir berikut tidak diwajibkan untuk dibaca secara berurutan**
2. **Bacaan-bacaan dzikir berikut tidak diwajibkan untuk dibaca semuanya, boleh memilih salah satu jenis, beberapa saja, atau semuanya**

- Mengumpulkan dua tapak tangan. Lalu ditiup dan dibacakan:

بسم الله الرحمن الرحيم

{ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ*اللَّهُ الصَّمَدُ*لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ*وَلَمْ يَكُن لَّهُ كُفُواً أَحَدٌ}

بسم الله الرحمن الرحيم

{قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ*مِن شَرِّ مَا خَلَقَ*وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ*وَمِن شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ * وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ }

بسم الله الرحمن الرحيم

{ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ * مَلِكِ النَّاسِ * إِلَهِ النَّاسِ *مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ * الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ * مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ }

Kemudian dengan dua tapak tangan mengusap tubuh yang dapat dijangkau dengannya. Dimulai dari kepala, wajah dan tubuh bagian depan tiga kali.[1]

- Membaca ayat kursi:

اللّهُ لاَ إِلَـهَ إِلاَّ هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لاَ تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلاَ نَوْمٌ لَّهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الأَرْضِ مَن ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلاَّ بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلاَ يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلاَّ بِمَا شَاء وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضَ وَلاَ يَؤُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

- Membaca surat Al-Baqarah (2) ayat 385-386[2]:

[1] HR. Al-Bukhari 9/62 dalam *Fathul Baari* dan Muslim 4/1723

[2] "*Barangsiapa membaca dua ayat tersebut pada malam hari, maka dua ayat tersebut telah mencukupkan-nya.*" HR. Al-Bukhari dalam *Fathul Bari* 9/94 dan Muslim 1/554

آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِن رَّبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللّهِ وَمَلآئِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لاَ نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِّن رُّسُلِهِ وَقَالُواْ سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ * لاَ يُكَلِّفُ اللّهُ نَفْساً إِلاَّ وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لاَ تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلاَ تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْراً كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلاَ تُحَمِّلْنَا مَا لاَ طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنتَ مَوْلاَنَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

- Membaca:

بِاسْمِكَ رَبِّيْ وَضَعْتُ جَنْبِيْ، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، فَإِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِيْ فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِيْنَ.

"Dengan nama Engkau, wahai Tuhanku, aku meletakkan lambungku. Dan dengan namaMu pula aku bangun daripadanya. Apabila Engkau menahan rohku (mati), maka berilah rahmat padanya. Tapi, apabila Engkau melepaskannya, maka peliharalah, sebagaimana Engkau memelihara hamba-hambaMu yang shalih." [3]

- Membaca

اَللَّهُمَّ إِنَّكَ خَلَقْتَ نَفْسِيْ وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا، لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا، إِنْ أَحْيَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا، وَإِنْ أَمَتَّهَا فَاغْفِرْ لَهَا. اَللَّهُمَّ إِنِّيْ أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ.

"Ya Allah! Sesungguhnya Engkau menciptakan diriku, dan Engkaulah yang akan mematikannya. Mati dan hidupnya hanya milikMu. Apabila Engkau menghidupkannya, maka peliharalah. Apabila Engkau mematikannya, maka ampunilah. Ya Allah! Sesungguhnya aku memohon kepadaMu keselamatan." [4]

- Membaca

اَللَّهُمَّ قِنِيْ عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ.

"Ya Allah! Jauhkanlah aku dari siksaanMu pada hari Engkau membangkitkan hamba-hambaMu."[5]

- Membaca:

---

[3] "*Apabila seseorang di antara kalian bangkit dari tempat tidurnya kemudian ingin kembali lagi, hendaknya ia mengibaskan ujung kainnya tiga kali, dan menyebut nama Allah, karena ia tidak tahu apa yang ditinggalkannya di atas tempat tidur setelah ia bangkit. Apabila ia ingin berbaring, maka hendaknya ia membaca*: (teks diatas). HR. Al-Bukhari 11/126, Muslim 4/2084

[4] HR. Muslim 4/2083, Ahmad dengan lafazh yang sama, 2/79, Ibnus Sunni *dalam 'Amalul Yaumi wal Lailah* no. 721.

[5] HR. Abu Dawud dengan lafazh hadits yang sama, 4/311. Lihat juga *Shahih At-Tirmidzi* 3/143. Berkata Syaikh Al-Albani rahimahullah:"Sedangkan penambahan kalimat 'dibaca 3 kali' adalah mungkar atau syadz. Sesungguhnya hadits ini telah dishahihkan oleh Al- Hafidz dan orang-orang yang taqlid kepadanya pada jaman sekarang…" . [Lihat Ta'liq pada kitab Shahih Adabul Mufrad, hal: 470]

بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوْتُ وَأَحْيَا.

"Dengan namaMu, ya Allah! Aku mati dan hidup." [6]

- Membaca:

سُبْحَانَ اللهِ (33×)

وَالْحَمْدُ لِلَّهِ (33×)

وَاللهُ أَكْبَرُ (33×)

"Maha Suci Allah (33 x), Segala puji bagi Allah (33 x), Allah Maha Besar (33 x)." [7]

- Membaca:

اَللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ، رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ، فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى، وَمُنْزِلَ التَّوْرَاةِ وَالْإِنْجِيْلِ وَالْفُرْقَانِ، أَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَيْءٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ. اَللَّهُمَّ أَنْتَ الْأَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْآخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُوْنَكَ شَيْءٌ، اقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ وَأَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ.

"Ya Allah, Tuhan yang menguasai langit yang tujuh, Tuhan yang menguasai arasy yang agung, Tuhan kami dan Tuhan segala sesuatu. Tuhan yang membelah butir tumbuh-tumbuhan dan biji buah, Tuhan yang menurunkan kitab Taurat, Injil dan Furqan (Al-Qur'an). Aku berlindung kepadaMu dari kejahatan segala sesuatu yang Engkau memegang ubun-ubunnya. Ya Allah, Engkau-lah yang pertama, sebelumMu tidak ada sesuatu. Engkaulah yang terakhir, setelahMu tidak ada sesuatu. Engkau-lah yang ahir, tidak ada sesuatu di atasMu, Engkau-lah yang Batin, tidak ada sesuatu yang menghalangiMu, lunasilah utang kami dan berilah kami kekayaan hingga terlepas dari kefakiran."[8]

- Membaca:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِيْ أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَكَفَانَا وَآوَانَا، فَكَمْ مِمَّنْ لاَ كَافِيَ لَهُ وَلاَ مُؤْوِيَ.

"Segala puji bagi Allah yang memberi makan kami, memberi minum kami, mencukupi kami, dan memberi tempat berteduh. Berapa banyak orang yang tidak mendapatkan siapa yang memberi kecukupan dan tempat berteduh." [9]

- Membaca:

---

[6] HR. Al-Bukhari 11/113 dengan *Fathul Baari* dan Muslim 4/2083
[7] HR. Al-Bukhari 7/71 dengan *Fathul Baari* dan Muslim 4/2091
[8] HR. Muslim 4/2084
[9] HR. Muslim 4/2085.

اَللَّهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَاْلأَرْضِ، رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيْكَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لاَ إِلَـــهَ إِلاَّ أَنْتَ، أَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِيْ، وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشِرْكِهِ، وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلَى نَفْسِيْ سُوْءًا أَوْ أَجُرُّهُ إِلَى مُسْلِمٍ.

" Ya Allah, Tuhan yang mengetahui yang ghaib dan yang nyata, Tuhan pencipta langit dan bumi, Tuhan yang menguasai segala sesuatu dan yang merajainya. Aku bersaksi bahwa tiada Tuhan yang berhak disembah kecuali Engkau. Aku berlindung kepadaMu dari kejahatan diriku, kejahatan setan dan balatentaranya, atau aku berbuat kejelekan pada diriku atau aku mendorongnya kepada seorang Muslim." [10]

- Membaca [11]:

{ألم } تنزيل السجدة

Dan

{تبارك الذي بيده الملك}.

- Membaca:

اَللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِيْ إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِيْ إِلَيْكَ، وَوَجَّهْتُ وَجْهِيَ إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِيْ إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لاَ مَلْجَأَ وَلاَ مَنْجَا مِنْكَ إِلاَّ إِلَيْكَ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِيْ أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِيْ أَرْسَلْتَ.

"Ya Allah, aku menyerahkan diriku kepadaMu, aku menyerahkan urusanku kepadaMu, aku menghadapkan wajahku kepadaMu, aku menyandarkan punggungku kepadaMu, karena senang (mendapatkan rahmatMu) dan takut pada (siksaanMu, bila melakukan kesalahan). Tidak ada tempat perlindungan dan penyelamatan dari (ancaman)Mu, kecuali kepadaMu. Aku beriman pada kitab yang telah Engkau turunkan, dan (kebenaran) NabiMu yang telah Engkau utus." Apabila Engkau meninggal dunia (di waktu tidur), maka kamu akan meninggal dunia dengan memegang fitrah (agama Islam). [12]

---

[10] HR. Abu Dawud 4/317, dan lihat Shahih At-Tirmidzi 3/142.

[11] HR. Tirmidzi dan An-Nasai, dan lihat Shahihul Jami' 4/255.

[12] Rasulullah *Shallallahu'alaihi wasallam* bersabda kepada orang yang membaca do'a itu; "*Jika kamu mati, maka kamu mati di atas fithrah*." HR. Al-Bukhari 11/13 dengan Fathul Baari dan Muslim 4/2081.